
أشهى أطباق الفرن
"الكراتان"



كُراتان بالسمك

Gratin aux poissons

المقادير :

- 500 غ من هبرة السمك الأبيض
- 500 غ من القمرون الصغير
- ملح و إبزار

صلصة البيشاميل : أنظر الصفحة 62

التزيين : - 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

تقطع هبرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم و تصففها مع القمرون في آنية فرن ثم ترش الكل بالملح و الإبزار.

تفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو، ترش بالجبن المفروم ثم تدخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته °200 مدة 30 دقيقة.
يقدم ساخنا.

كُراتان بالكفتة و الجبن

Gratin à la viande hachée et au fromage

المقادير :

- 1 كلغ من الكفتة بالتوابل
- 50 غ من الزبدة
- 6 شرائح من الجبن
- 4 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- 100 غ من الفلير (السطيق المقشر المقلي و المهرمش)

طريقة التحضير :

نضع نصف مقدار الكفتة في آنية فرن مدهونة بالزبدة ثم نصفف فوقها شرائح الجبن.

نضع النصف المتبقي من الكفتة فوق شرائح الجبن، نرش بالخبز المحمص و المطحون ثم باللوز.
ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته °200 لمدة 30 دقيقة.

كُراتان المقرونة بالسمك

Gratin de pâtes aux poissons

المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 غ من المقرونة الملونة
- 300 غ من القمرون المنقى
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- 250 غ من الخيار (الكلمار)
- ملح
- إبزار

صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63

التزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الزيت و الملح ثم نسلق المقرونة مدة 10 دقائق، نصفيها و نحتفظ بها جانبا.

نقلي القمرون مع الزبدة لمدة 2 دقائق، نرشه بقليل من الملح و الإبزار ثم نحركه باستمرار حتى يتبخر الماء كليا.

نغلي الماء في طنجرة، على نار هادئة، نضيف ورقتي سيدنا موسى و الملح ثم نسلق الخيار لمدة 15 دقيقة و نصفيه.

نقطع الخيار المسلوق إلى قطع صغيرة نضعها في آنية مع القمرون ثم نضيفها إلى صلصة الطماطم و نخلط جيدا.

في إناء كبير، نخلط كلا من المقرونة المسلوقة و الصلصة مع السمك ثم نضع الكل في آنية الفرن، نرش بالجبن المفروم و ندخلها الفرن مدة 15 دقيقة إلى أن يذوب الجبن و يتحمر، نقدم هذا الطبق ساخنا.



گراتان لفائف الصول بالسبانخ

Gratin de soles roulés aux épinards

المقادير :

- نصف باقة من السبانخ
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- 1 كلغ من شرائح سمك الصول
- 150 غ من القمرون المقشر
- 5 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا (مايزينا)

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

نغسل السبانخ، ننشفها و نقطعها، نذيب الزبدة في مقلاة و نقلي قطع السبانخ مع رشها بقليل من الملح و الإبزار، نحرك إلى أن يتبخر الماء، نحتفظ بها جانبا.

نرش شرائح الصول بالملح و الإبزار ثم نلفها بمقدار ملعقة صغيرة من السبانخ و حبة من القمرون، نصففها عموديا في آنية فرن.

نخلط القشدة الطرية مع النشا ثم نفرغ الخليط بشكل متوازٍ على لفائف السمك.

نرش الجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°) من 25 إلى 30 دقيقة.

گراتان بالباذنجان

Gratin aux aubergines

المقادير :

- حبتان من الباذنجان
- زيت للقلي
- ملح

صلصة الطماطم بالكمثة :
أنظر الصفحة 63

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

نغسل الباذنجان و نشرحه بالطول إلى شرائح رقيقة، نقليها في الزيت مع رشها بقليل من الملح و ننشفها بوضعها فوق ورق التنشيف، في آنيتي فرن فرديتين أو آنية فرن كبيرة نصفف، على شكل طبقات، كلا من شرائح الباذنجان و صلصة الطماطم بالكمثة مع الإحتفاظ بأربع شرائح من الباذنجان.

نضيف طبقة من صلصة البيشاميل.

نصفف شريحتي الباذنجان المحتفظ بهما في كل آنية ثم نضيف فوقهما صلصة البيشاميل.

نرش الجبن المفروم و ندخل الآنيتين إلى الفرن الساخن، درجة حرارته °200، لمدة 20 دقيقة، تقدم هذا الطبق ساخنا.



كريب بالقمرون

Crêpes aux crevettes



المقادير :

- 300 غ من القمرون المقشر	الكريب :
- 140 غ من الفطر الحبير والمقطع	أنظر الصفحة 62
- 20 غ من الزبدة	
صلصة البيشاميل :	للتزيين :
أنظر الصفحة 62	- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

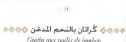




الحشوة :
في كاسرول فوق النار، نضع مقدار نصف صلصة البيشاميل ثم نضيف إليها القمرون و الفطر، نحرك إلى أن يشتهي القمرون.




نبسط الكريب، نضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة و نلفه لنحصل على قضيب. نصفف القضبان في صفيحة فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نفرغ النصف المتبقي من صلصة البيشاميل على القضبان الكريب، نرشها بالجبن المفروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة.
تقدمه فور إخراجه من الفرن.



ݣراتان باللحم المدخن

Gratin aux roulés de jambon

المقادير :

- 4 بيضات	- 200 غ من شرائح اللحم المدخن
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم	- 20 غ من الزبدة
	للتزيين :
صلصة البيشاميل :	- أصفار بيضة
أنظر الصفحة 62	- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :





لتحضير الحشوة، نسلق البيض، نضعه في الماء البارد و نقشره ثم نقطعه إلى قطع كبيرة، نضعها في صحن مع البقدونس و نصف كمية صلصة البيشاميل ثم نخلط الكل.











نبسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة ثم نلفها على شكل قضيب نصففه في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة. نلف جميع شرائح اللحم بنفس الطريقة.




نفرغ باقي صلصة البيشاميل على لفائف اللحم المدخن، نزين بأصفر البيض و نرش الجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الجبن. نقدمه ساخنا.

❖❖❖ كُراتان باللوبيا الخضراء و الفطر ❖❖❖

Gratin aux haricots verts et aux champignons

المقادير :

- 500 غ من اللوبيا الخضراء
- 60 غ من الزبدة
- فصان ثوم مهروسان
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 200 غ من الفطر الطري

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :
- 150 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

تقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين للتمكن من إزالة الخيوط الجانبية ثم تقطعها، تغسلها جيدا و تسلقها في ماء مغلي و مملح لمدة 10 دقائق تقريبا ثم تصفيها.



تضع اللوبيا المسلوقة في مقلاة فوق نار متوسطة، تضيف لها ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم المهروس، الملح، الإبزار و البقدونس، تحرك هذه العناصر مدة 3 دقائق.



تقطع الفطر الطري إلى قطع، تقليها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، ترش بالملح والإبزار و تحرك مدة 10 دقائق.



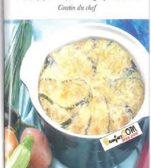
تضع قطع الزبدة في آنية فرن، تضيف اللوبيا الخضراء و تفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



تضيف قطع الفطر فوق صلصة البيشاميل، ترش الجبن المفروم و تدخل الآنية إلى الفرن الساخن، درجة حرارته °180، لمدة 15 دقيقة حتى يتحمر الجبن.

❖❖❖❖❖ كُراتان بالخضر و اللحم ❖❖❖❖❖

Gratin du chef



المقادير :

- حبتان كبيرتان من الباذنجان
- حبة كبيرة من البصل
- حبة من الفلفل
- حبة متوسطة من البطاطس
- حبة متوسطة من الجزر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- شريحتان من اللحم
- بيضة مسلوقة
- حبة كبيرة من القرع
- ملح و إبزار
- زيت للقلي

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

التزيين :
- 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :





1) تغسل الباذنجان و تقطعه إلى شرائح طويلة ثم تقليه في الزيت بعد رشه بقليل من الملح، تنشفه فوق ورق التنشيف.



2) تنقي البصل، تشرحه بالطول و تحمره في الزيت ثم ترشه بالملح و الإبزار.





3) تغسل الفلفل و تقليه في الزيت، تنقيه من القشرة و ترشه بقليل من الملح ثم تقطعه إلى شرائط طويلة.







تنقي البطاطس، نقطعها على شكل دوائر و نسلقها في ماء مملح ثم نصفيها.
تنقي الجزر، نقطعه على شكل دوائر و نسلقه في ماء مملح ثم نصفيه.
4) نصفف الباذنجان على حافة آنية الفرن. في قعر هذه الأخيرة نضع قطع الزبدة و دوائر البطاطس.
5) نضيف دوائر الجزر و نفرغ مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم نضع فوقها البصل المحمر.




نقطع شريحتي اللحم إلى شرائط رقيقة نقليها في الزيت مع رشها بالملح و الإبزار.
6-7) نضع نصف شرائط الفلفل و نفرغ مرة أخرى مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم نضيف نصف كمية شرائح اللحم.




8) نقطع البيض المسلوق على شكل دوائر نصففها فوق شرائح اللحم.

9) نضيف باقي الفلفل و اللحم ثم صلصة البيشاميل.








10) ننقي القرع، نقطعه دوائر نقليها في الزيت ثم نضعها كطبقة أخيرة فوق صلصة البيشاميل. نغطي الكل بشرائح الباذنجان، واحدة تلو الأخرى، للحصول على شكل وردة.
11) نرش بالجبن المفروم. ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا.
يقدم ساخنا.

◊◊◊ ڤراتان البطاطس و الطماطم ◊◊◊

Gratin de pommes de terre et de tomates

المقادير :

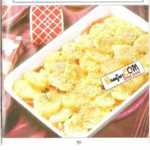
- 1 كلغ من البطاطس
- حبتان من الطماطم
- 50 غ من الزبدة
- 4 فصوص من الثوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الخبز المحمص و المطحون











طريقة التحضير :



نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مغلى و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها.



نغسل الطماطم، نقشرها و نقطعها إلى دوائر. نصففها في آنية فرن و نضيف لها قطعا صغيرة من الزبدة.
في إناء، نخلط الثوم مع البقدونس، الملح و الإبزار ثم نضع قليلا من هذا الخليط وسط كل دائرة طماطم و نحتفظ بباقي الخليط.



نصفف البطاطس المسلوقة فوق الطماطم بشكل منتظم.



نرش بباقي خليط البقدونس ثم بالجبن المفروم.

نضيف الخبز المحمص و المطحون و ندخل الآنية إلى الفرن مدة 15 دقيقة.

كْراتان بالبطاطس و البيض
Gratin aux frites et aux oeufs

المقادير :
- 500 غ من البطاطس
- ملح
- 200 غ من الكاشير
- 50 غ من الزبدة
- 4 بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس

للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

تقشر البطاطس، تغسلها و تقطعها إلى مكعبات صغيرة ثم تقليها في الزيت إلى أن تتحمر. تضعها فوق ورق التنشيف و ترشها بالملح.

تقطع الكاشير بنفس حجم مكعبات البطاطس. تضع مكعبات البطاطس و الكاشير في آنية فرن مدهونة بالزبدة.
تقطع الزبدة إلى مكعبات صغيرة و توزعها على الخليط.

تكسر البيض، كل بيضة في زاوية من الآنية.

ترش بالبقدونس و بالجبن المفروم و تدخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة أو حتى يطهى البيض و يتحمر الجبن.

كْراتان اللازان
Gratin de lasagne

المقادير :
- 250 غ من اللازان
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 50 غ من الزبدة

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

صلصة الطماطم بالكفتة :
- أنظر الصفحة 63

للتزيين :
- 150 غ من الجبن المفروم (الكروبير)



طريقة التحضير :

تغلي الماء في كاسرول، تضيف الملح و الزيت. تسلق أوراق اللازان مدة 5 دقائق. تزيلها واحدة تلو الأخرى و تضعها فوق منديل نظيف.

تضيف القشدة الطرية إلى صلصة البيشاميل (طريقة التحضير في الصفحة 62) و تحرك جيدا.

في آنية فرن مدهونة بالزبدة تصفف على شكل طبقات هذه المقادير كالتالي:
• طبقة اللازان المسلوقة (عدد الأوراق يختلف حسب حجم الآنية)
• تبسط فوقها 4 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم بالكفتة ثم تدهن بملعقتين كبيرتين من صلصة البيشاميل.
• تضيف طبقة أخرى من اللازان ثم تفرغ باقي صلصة البيشاميل بالقشدة.



ترش الجبن المفروم و تدخل الآنية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر وجه الكْراتان.
يقدم هذا الطبق ساخنا.



قوق في الفرن

Artichauts au four

المقادير :

- 2 كلغ من القوق
- عصير حامضة
- نصف حامضة طرية
- 70 غ من الفطر المصير
- 30 غ من الزبدة
- ملح و إبزار
- 100 غ من شرائح اللحم المدخن (مقطع قطعا صغيرة)
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 62)

للتزيين :

- 80 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

تنقي القوق جيدا و تجوفه من الوسط بملعقة صغيرة. نضعه مباشرة في ماء به عصير الحامض كي لا يسود.
بعد ذلك نسلقه لمدة 15 دقيقة في ماء مملح مع نصف حامضة.

الحشوة :
نغسل الفطر، نصفيه و نحمره لمدة دقيقتين في ملعقة صغيرة من الزبدة ثم نرشه بقليل من الملح و الإبزار.
في إناء، نخلط جيدا كلا من قطع اللحم المدخن و الفطر المحمر مع صلصة البيشاميل.

نقطع الزبدة إلى مكعبات و نوزعها فوق آنية الفرن. نصفف القوق و نملؤه بالحشوة.

نرش كل حبة قوق بقليل من الجبن المفروم ثم ندخله الفرن المسخن حرارته متوسطة حتى يتحمر. يقدم ساخنا.

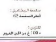
كريب ملفوف بالكفتة

Crêpes roulées à la viande hachée

المقادير :

الحشوة :

- 10 غ من الفطر الصيني الأسود
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة من البصل المفروم و المحمر في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبزار
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة



الكريب :
أنظر الصفحة 62

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

نرطب الفطر الصيني في الماء الساخن، عندما ينتفخ، نغسله جيدا و نقطعه قطعا صغيرة. في مقلاة فوق نار متوسطة، نسخن الزيت، نضع البصل، الكفتة، الفطر الصيني، الملح و التوابل. نخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و نفكك الكفتة.

نبسط قليلا من الحشوة فوق كل كريب، نأخذ كل إثنين و نضع واحدا فوق الآخر ثم نلفهما جيدا على شكل قضيب.

نقطعهما دوائر و نصففها في آنية فرن ثم نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.

نرش بقليل من الجبن المفروم و ندخلها الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يذوب الجبن و يتحمر.
يقدم ساخنا.

كْراتان بالبروكولي
Gratin aux brocolis

المقادير :

- 1 كلغ من البروكلي
- 500 غ من شرائح لحم الدجاج
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- حبة بصل كبيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

- ملعقة كبيرة من الخردل (الموطارد)
- 200 غ من الجبن المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

التزيين :
- 50 غ من الجبن المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة



طريقة التحضير :




1) تغسل البروكلي و تفككه إلى شجيرات صغيرة. تقشر أغصانها و تقطعها إلى دوائر. تضع الكل يطهى في ماء غليان مملح لمدة 5 دقائق ثم تصفيه.

2) تقطع شرائح لحم الدجاج إلى قطع صغيرة. تقليها في مقلاة مع الزبدة. تضيف الملح و الإبزار و تحرك.





3) تنقي البصل. تشرحه بالطول و تحمره في الزيت ثم ترشه بالملح و الإبزار.

4) تصفف شجيرات البروكلي في صفيحة فرن كبيرة و تضيف لها شرائح لحم الدجاج و البصل المحمر.






5) في كاسرول، تحضر صلصة البيشاميل. تضيف لها الخردل و الجبن المفروم (200 غ) ثم تحرك حتى يذوب الجبن. تزيل الكاسرول من فوق النار و تضيف القشدة ثم تحرك مرة أخرى. تصب خليط البيشاميل في الآنية.

6) ترش الجبن المفروم (50 غ) و قليلا من التحميرة ثم تدخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته °200 لمدة 25 دقيقة.



كْراتان بالصول
Soles gratinés

المقادير :

- 3 حبات متوسطة من البطاطس
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 500 غ من شرائح الصول
- ملح و إبزار
- علبة صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- عرش من أوراق البزير
- قليل من الكْورة محكوكة




طريقة التحضير :



تنقي البطاطس. تقطعها على شكل دوائر رقيقة و تسلقها في ماء غليان مملح لمدة 5 دقائق ثم تصفيها. تصفف نصف كميتها في آنية فرن. تضع فوقها قطعا صغيرة من الزبدة و تحتفظ بالنصف المتبقي.




تغسل شرائح الصول. تنشفها ثم تصففها فوق دوائر البطاطس و ترشها بقليل من الملح و الإبزار.



تصفف باقي دوائر البطاطس فوق شرائح الصول و تفرغ القشدة الطرية.



تضيف أغصان البزير و ترش بقليل من الكْورة المحكوكة ثم تدخل الآنية إلى فرن مسخن حرارته متوسطة من 20 إلى 25 دقيقة.



ڤراتان بالبسباس

Gratin aux fenouils

المقادير :

- 80 غ من الزبدة
- ½ كأس شاي من الخبز المحمص و المطحون
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملح و إبزار
- ½ ضامة بنة اللحم
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- كأس صغير من الماء
- 1 كلغ من البسباس

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

في كاسرول فوق النار، نخلط كلا من الزبدة، الخبز المحمص و المطحون، الزعتر اليابس، الملح، الإبزار، نصف ضامة البنة و البقدونس. نحرك قليلا مدة 5 دقائق. نزيلها من فوق النار ثم نضيف الماء.

نغسل البسباس جيدا، نقطعه إلى شرائح رقيقة نصففها بشكل منتظم في آنية فرن ثم نصب عليها الخليط المحضر و ندخلها الفرن الساخن 200° لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى تطهى. نرش البسباس بالجبن المفروم فور إخراجه من الفرن، ويقدم ساخنا.

ڤراتان بالخضر

Gratin aux légumes

المقادير :

- حبة كبيرة من البصل
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- زهرة قرنبيط (شفلور)
- 700 غ من البطاطس
- 100 غ من الزبدة
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الشحميرة
- قليل من الزعفران الملون

للتزيين :

- ملعقتان كبيرتان من الجنجلان
- 100 غ من الجبن المفروم

• ننقي البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح ثم نقليه في الزيت حتى يصبح لونه شفافا.
• نغسل القرنبيط، نفككه إلى شجيرات صغيرة نسلقها في ماء مغلى و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفيها.
• نغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم نسلقها في ماء مملح و مغلى.
في مقلاة فوق نار متوسطة، نذيب 50 غ من الزبدة و نضيف كلا من البطاطس، القرنبيط، البصل المحمر، الملح، الكمون، الشحميرة و الزعفران. نحرك مدة 5 دقائق حتى تمتزج هذه العناصر و نزيل المقلاة من فوق النار.
نضع الخليط في آنية فرن، نرش بالجنجلان ثم بالجبن المفروم مع إضافة أربع قطع صغيرة من الزبدة في جوانب الآنية. ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 20 دقيقة.

ڤراتان الكرنب المحشو

Gratin de chou roulé

المقادير :

- زهرة كرنب (الكلور)

الحشوة :

- زلافة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة بدون توابل
- حبة متوسطة من البصل الأحمر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفرم
- ملح و إبزار
- حبتان من الطماطم محكوكتان

صلصة الطماطم :

أنظر الصفحة 63

التزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

نغسل جيدا أوراق الكرنب، نسلقها مدة دقيقتين في ماء مغلى مملح. نزيلها من الماء ثم نصفيها، نحتفظ بها جانبا.

الحشوة :
نسلق الأرز في ماء مغلى و مملح مدة 15 دقيقة، نصفيه و نحتفظ به حتى يبرد.
في إناء، نخلط كلا من الكفتة، الأرز، البصل المحمر، البقدونس، الملح، الإبزار و الطماطم المحكوكة.



نضع مقياس ملعقتين كبيرتين من الحشوة في كل ورقة كرنب. تلف هذه الأخيرة حول الحشوة ثم نصففها في آنية فرن.

نفرغ زلافة من صلصة الطماطم على لفائف الكرنب، نرشها بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن (200°) لمدة 20 دقيقة. نقدمها فور إخراجها من الفرن.

◇◇◇◇ ڤراتان بالبطاطس و الكفتة ◇◇◇

Gratin de pommes de terre et de viande hachée

المقادير

- 1 كلغ من البطاطس	- 50 غ من الزبدة
- حبة بصل متوسطة الحجم مقطعة صغيرة	صلصة البشاميل
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت	أنظر الصفحة 62
- 250 غ من الكفتة بالتوابل	للتزيين :
- ملح و إبزار	- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير

نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مغطى و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها

في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا. نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبزار ثم نحركها بملعقة خشبية مدة 10 دقائق حتى تتفكك الكفتة و تطهى. نحتفظ بهذا الخليط

ندهن آنية الفرن بالزبدة و نصفف فيها دوائر البطاطس المسلوقة بشكل منظم ثم نغرق فوقها صلصة البشاميل.

نضع فوقها خليط الكفتة، نرش بالجبن المفروم و نغطيها بورق الألمنيوم ثم ندخل الآنية إلى فرن مسخن درجة حرارته 180° مدة 15 دقيقة، نزيل ورق الألمنيوم ثم نترك الآنية في الفرن حتى يتحمر الوجه و نقدم هذا الڤراتان ساخنا.

◇◇◇ ڤراتان القرع المحشو ◇◇◇

Gratin de courgettes farcies

- 1 كلغ من القرع	- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الزبدة	- ملح و إبزار
- ملح و إبزار	- نصف ملعقة صغيرة من البهارات
شسو :	- ملعقة كبيرة من البقدونس
- 20 غ من الفطر المحمر	صلصة البشاميل
- 500 غ من الكفتة	أنظر الصفحة 63
	تزيين
	- 100 غ من الجبن المفروم
	- ملعقتان كبيرتان من الخبز المحمص و المطحون

طريقة التحضير :

نغسل القرع، نقطعه إلى قطع طولها 5 سم تقريبا ونجوفه من الوسط ثم نطهو نحمر الفطر في مقلاة مع الزبدة مدة 5 دقائق مع رشه بالملح و الإبزار.

لتحضير الحشوة، نخلط في إناء كلا من الكفتة، الكمون، الملح، الإبزار، البهارات، البقدونس و الفطر المحمر.

نصب صلصة البشاميل في آنية فرن، نحشو القرع بالخليط جيدا ثم نصفه عموديا فوق الصلصة.

نرشه بقليل من الجبن المفروم و الخبز المحمص و المطحون ثم ندخله الفرن الساخن (200°) لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن يطهى القرع (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).

كراتان الكريب بالنقانق و الجبن

Crêpes aux saucisses et au fromage

المقادير :

- 500 غ من نقانق الدجاج
- 150 غ من جبنة الموزريلا
- 30 غ من الزبدة
- 6 ملاعق كبيرة من الصلصة الحارة

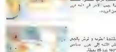
للكريب : أنظر الصفحة 2/
للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم



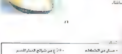
طريقة التحضير :



في مقلاة، نشوي نقانق الدجاج و نحركها في نفس الوقت. بعد مرور 5 دقائق نثقب النقانق بالشوكة حتى يخرج منها الدسم.



نقطع كلا من النقانق إلى قطع بسمك 2 سم ثم جبنة الموزريلا إلى مكعبات صغيرة.



نضع وسط كل كريب قليلا من النقانق و مكعبات جبنة الموزريلا ثم نلفه حولهما لنحصل على قصب كريب محشو. نصفف القصب واحدا جنب الآخر في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نفرغ فوقها الصلصة الحارة و نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى فرن ساخن درجة حرارته 180° لمدة 25 دقيقة.
يقدم ساخنا.

كراتان الخضر المحشوة

Gratin de légumes farcis



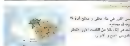
المقادير :

- حبتان من الطماطم
- 4 حبات من القرع
- 3 حبات من الباذنجان
- حبتان من البصل
- حبتان من الفلفل الأحمر

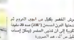
للحشو :
- كأس صغيرة من الأرز
- 100 غ من الكفتة
- 100 غ من شرائح الفطر المصبر
- ملعقة كبيرة من البقدونس
ملح و إبزار

لصلصة الطماطم : أنظر الصفحة 4
للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نسلق الأرز في ماء مغلي و مملح لمدة 15 دقيقة ثم نصفيه.
نخلط في إناء كلا من الكفتة، الأرز، الفطر، البقدونس، الملح و الإبزار.



نغسل الخضر جيدا و نجففها ثم نجوفها من الوسط.
نصب صلصة الطماطم في آنية فرن، نحشو الخضر المجوفة بخليط الكفتة و نصففها عموديا فوق صلصة الطماطم.



نرش الخضر بقليل من الجبن المفروم ثم ندخلها الفرن الساخن (200°) مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تنضج الخضر (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).
يقدم ساخنا.



اللازان بالكبدة

Lasagne au foie

المقادير:

- [illegible] غ من اللازان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح
- 500 غ من شرائح الكبد
- بصلتان كبيرتان من البصل الأبيض المبشور
- ½ ملعقة كبيرة من الكزبر المفروم
- ½ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان ثوم مهروسان
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- صلصة الطماطم انظر الصفحة 63
- 60 غ من الزبدة
- 100 غ من الجبن المفروم

نغلي الماء في كاسرول، نصب فيه ملعقة من الزيت و قليل من الملح ثم نسلق أوراق اللازان مدة 5 دقائق نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.

تحضير شرمولة الكبد: نضع في إناء كلا من الكزبر، البقدونس، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم، الزيت و عصير الحامض ثم نخلط جيدا. نضع شرائح الكبد في الشرمولة مدة نصف ساعة في ثلاجة ثم نغطيها [illegible] دقائق من الجهتين [illegible] إزالة [illegible] من الداخل.

نقلي الشرائح من الجهتين (لا يجب أن نتركها مدة طويلة على النار كي لا تفقد ليونتها) ثم نقطعها قطعا صغيرة.

نبسط ورق اللازان و نضع عليه مقدار ملعقة كبيرة من الكبدة المشرملة، نلف ورق اللازان حول الكبد ثم نصففه جنبا إلى جنب الآخر في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نضع قطع الزبدة و نفرغ صلصة الطماطم على لفائف اللازان.

نرش بالجبن المفروم و نوزع قطع الزبدة على لفائف اللازان ثم ندخل الآنية إلى الفرن ساخن (180°) مدة 15 دقيقة.

الدجاج بالموزاريلا

Poulet à la mozzarella

المقادير:

- 75 غ من جبنة الموزاريلا
- صدري دجاج
- [illegible] غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- فصان من الثوم مهروسان
- ملح و إبزار
- 200 غ من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من [illegible]
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير:

نقطع الموزاريلا إلى دوائر. نشق صدور الدجاج بسكين لنحصل على جيب [illegible] الموزاريلا في التجويف.

نضع الصدور في [illegible] مدهونة [illegible] الزبدة. نرش [illegible] عصير الحامض، الثوم، الملح و الإبزار.

نخلط القشدة الطرية مع [illegible] و نفرغ الخليط ثم نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى فرن ساخن (200°) مدة 40 دقيقة تقريبا. يقدم ساخنا.

إفادة: يمكن تعويض القشدة الطرية مع النشا بصلصة بيشاميل انظر الصفحة 62

شرائح اللحم المدخن بالبسباس

Gratin de roulé de jambon au fenouil

المقادير :

- 1 كلغ من البسباس
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس صغير من الماء
- ملح و إبزار
- 250 غ من شرائح اللحم المدخن

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

نغسل البسباس و نقطعه شرائح رقيقة، نضعها في مقلاة على نار هادئة، لتطهى مع الزبدة و الماء، ثم نرش بقليل من الملح و الإبزار، نحرك حتى يطهى البسباس و يتبخر الماء، لمدة 15 دقيقة تقريبا.

نحتفظ بالبسباس المحمر في صحن حتى يبرد قليلا، نبسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من البسباس ثم نلفها على شكل سيكار لنصففه في آنية فرن.

نفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو.

نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية لفرن درجة حرارته °180 مدة 15 دقيقة.
تقدم هذا الطبق مرفوقا بسلطة باردة.

ڨراتان بالخضر

Gratin aux légumes

المقادير :

- 3 حبات من القرع
- ملح
- زيت للقلي
- زلافة صغيرة من حبات الجلبانة
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- 60 غ من الزبدة
- حبتان من البصل مشرحتان بالطول و محمرتان في الزيت
- 6 بيضات

طريقة التحضير :

نغسل القرع، نزيل له الرأس الطرفي و نقطعه دوائر، نرشه بالملح و نقليه في حمام زيت ساخن ثم نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

نغسل حبات الجلبانة و نسلقها في ماء مملح و مغلي مدة 15 دقيقة.
نقشر الجزر و البطاطس، نغسلهما، نقطعهما إلى قطع صغيرة و نسلقهما في ماء مغلي و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفيهما.
في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة نضع هذه الخضر مع البصل المحمر.

نصفف دوائر القرع فوق البصل بشكل مرتب و مستقيم.

نخفق البيض مع قليل من الملح و نفرغه فوق الخضر، نضع مكعبات من الزبدة في جوانب الآنية ثم ندخلها إلى الفرن المسخن (°200) حتى يطهى البيض، و ذلك لمدة 10 دقائق تقريبا.



◇◇◇ ڤراتان بالبطاطس و شرائح اللحم ◇◇◇

Gratin aux pommes de terre

المقادير :

- 2 كلغ من البطاطس
- بيضتان
- حبتان من البصل
- 700 غ من شرائح لحم البقر القلية
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- 50 غ من الزبدة

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم (Gruyère)

طريقة التحضير :

نغسل البطاطس، نسلقها، نقشرها و نسلقها ثم نطحنها بالطحانة اليدوية أو نضعها في صحن و نمعكها بالشوكة. نضيف لها الملح و البيضتين ثم نخلط الكل جيدا.

نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح. نقطع شرائح اللحم إلى شرائط رقيقة و نقلي الكل في مقلاة فوق النار مع الزيت، الملح و الإبزار ثم نحرك إلى أن يطهى اللحم.

نفرغ نصف كمية البطاطس المطحونة في آنية فرن مدهونة بالزبدة. نبسطه جيدا بالملعقة ثم نضيف فوقه خليط اللحم و البصل.

نفرغ النصف المتبقي من البطاطس المطحونة و نبسطه. نوزع قطع الزبدة و نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (200°) من 20 إلى 25 دقيقة.

◇◇◇ ڤراتان بالباذنجان و شرائح الديك الرومي ◇◇◇

Gratin aux aubergines et aux escalopes de dinde

المقادير :

- 1 كلغ من الباذنجان
- زيت القلي
- 1 كلغ من شرائح الديك الرومي
- ملح و إبزار
- بيضتان مخفوقتان
- 6 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- قليل من الزبدة لدهن آنية الفرن

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

نغسل الباذنجان، نزيل له الرأس العلوي و نشرحه على الطول. نقليه في الزيت مع رشه بقليل من الملح ثم نضعه فوق ورق التنشيف.

نغطي شرائح الديك الرومي بالبلاستيك الغذائي. ندلكها بالمدلك إلى أن تصبح رقيقة ثم نرشها بالملح و الإبزار.

نغمس كل شريحة لحم في البيض المخفوق ثم نغمسها في الخبز المحمص و المطحون و نقليها في الزيت الساخن إلى أن تتحمر من الجهتين.

نصفف الباذنجان مع شرائح اللحم بشكل متسلسل في آنية فرن مدهونة بالزبدة. نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°) لمدة 15 دقيقة.



كْراتان بالسبانخ

Gratin aux épinards

المقادير :

- باقة من السبانخ	- ملح و إبزار
- 80 غ من الزبدة	- شرائح الجبن
- فصان مهروسان من الثوم	- 10 حبات أنشوبة
- باقة صغيرة من القزبر و البقدونس	- بيضتان
- قليل من الهريسة	- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

تغسل السبانخ جيدا، تدعها تنشف ثم تقطعها. تذيب الزبدة في مقلاة فوق نار متوسطة، تضع قطع السبانخ، الثوم، القزبر، البقدونس، الهريسة (حسب الذوق) ثم الملح. تحرك باستمرار إلى أن يتبخر الماء كليا ثم تزيل من فوق النار.

توزع كمية السبانخ في آنيتي فرن فرديتين و تجوف الوسط لتضع مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة. تقطع شرائح الجبن إلى مستطيلات و تضعها على شكل مربع فوق السبانخ مع ترك الوسط فارغا لوضع البيضة.

تصفف حبات الأنشوبة فوق مستطيلات الجبن.

تضع البيضة في الوسط.

ترش بالجبن المفروم و تغطي الآنية بورق الألمنيوم ثم تدخلها قليلا إلى الفرن كي يطهى البيض. يقدم ساخنا.

كْراتان بمخ الخروف

Gratin aux cervelles d'agneaux

المقادير :

- 1 كلغ من مخاخ الغنم

صلصة الطماطم :

أنظر الصفحة 63

للتزيين :

- ملعقة كبيرة من البقدونس

طريقة التحضير :

تغسل المخاخ، تسلقها في ماء مغلى لمدة 5 دقائق و تصفيها.

تنقيها من القشرة و من العروق ثم تقطعها إلى 4 قطع متساوية.

تصفف قطع المخاخ في آنية فرن ثم تضيف لها صلصة الطماطم.

ترش بالبقدونس المقطع و تدخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 30 دقيقة.

الكريب المالح (Les crêpes salées)

المقادير :

- ½ لتر من الحليب
- بيضتان
- قبصة من الملح
- قبصة من الإبزار
- ملعقة كبيرة من الزبدة الذائبة
- 150 غ من الدقيق

بخلاطة كهربائي نخلط كلا من الحليب، البيض، الملح، الإبزار، الزبدة و الدقيق.
في مقلاة ساخنة و مدهونة بالزبدة، نفرغ مقدار مغرفة من الخليط، نميل المقلاة لينتشر الخليط و يأخذ شكلا دائريا. نحمر الكريب من الجهتين.
نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.

صلصة البيشاميل (Sauce béchamel)

المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ½ لتر من الحليب
- الملح و الإبزار الأبيض
- قبصة من الكوزة المكوكة

نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين، نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك.
في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار و الكوزة و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.

صلصة الطماطم (Sauce tomate)

المقادير :

- 300 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

نقشر الطماطم، نقشرها و نزيل البذور ثم نقطعها إلى قطع صغيرة في كاسرول. نقليها على نار هادئة في الزيت مع الملح، الإبزار، مركز الطماطم، السكر، الثوم و البقدونس. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة.

صلصة الطماطم بالكفتة (Sauce bolognaise)

المقادير :

- حبة بصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- فصان مهروسان من الثوم
- 300 غ من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ورقتا سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إبزار
- 200 غ من الكفتة



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت، نضيف كلا من الثوم، الطماطم (مغسولة، مقشرة و مقطعة قطعا صغيرة)، زيت الزيتون، ورق سيدنا موسى، السكر، الزعتر، مركز الطماطم، الملح و الإبزار. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة ثم نضيف الكفتة و نحرك بملعقة خشبية حتى تتفكك الكفتة و يتبخر ماء الصلصة.

******* فهرس *******